



Avec Prana Inspire
Gabriel LESQUOY

Retraite

Pause alimentaire - Vivre de Lumière

dans les Laurentides

du 24 Août au 6 Septembre 2020





Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY

Pourquoi cette retraite dans les Laurentides ?

Cette région boisée au Nord-Est de Montréal est un lieu de vacances, de ressourcement et de bien-être très connue et très appréciée au Québec. Elle offre un cadre bucolique avec un fort taux vibratoire propice à cette retraite.



Ce séjour vous permettra de :

- réaliser une véritable pause dans un cadre idyllique afin de faire un bilan de votre année et poser des bases solides et vertueuses pour 2021 ;
- offrir à votre organisme une profonde détoxination alimentaire, psycho-émotionnelle ;
- vous connecter à votre Conscience Supérieure pour vous relier à cette dimension libre des limites du mental ;
- faire le plein d'une énergie qui vous accompagnera pendant les mois à venir ;
- apprendre à vous nourrir en conscience et en abondance
- etc.

Déroulement de l'atelier :

Dans ce décor magnifique et idéal au ressourcement, les journées s'égrènent autour

- d'activités de détente et bien-être énergétisantes ;
- des repas pris en mode pranique avec des pratiques psychocorporelles spécifiques ;
- d'ateliers libres, qui permettent à chacun chacune de composer sa journée en fonction de ses envies ;
- des plaisirs annexes aménageables par toutes et tous ;
- de massages relaxants (80 CAD / 1 heure) aidant à la détoxination et au bien-être global
- etc.



Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY

Cette retraite sera la troisième réalisée au Québec depuis 2017.

Voir ou revoir ces vidéos :

1/

https://www.youtube.com/watch?v=34c2SacB7Dc&list=PLXug9UGQbeh07gPwB210Xz4_0itxt4sx

En 2018, deux stages exceptionnels "Vivre de Lumière" au Québec



2/

https://www.youtube.com/watch?v=24oKCaal9YU&list=PLXug9UGQbeh07gPwB210Xz4_0itxt4sx&index=2

La nourriture en Conscience pranique en 18 jours avec Nadine



3/

https://www.youtube.com/watch?v=K8_K7KoApbo&list=PLXug9UGQbeh07gPwB210Xz4_0itxt4sx&index=3

La poutine, plat préféré des québécois !





Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY



Quelle est la double vocation de cette retraite ?

Durant cette pause alimentaire de 7 ou 14 jours au choix, vous allez :

- cesser de manger pour apprendre à vous nourrir en conscience ;
- cesser de briller dans le paraître pour apprendre à rayonner dans le respect et l'authenticité de « vous-m'aime »





Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY

Aperçu du programme :

- relaxations,
- méditations,
- marches conscientes,
- jeux,
- taï-chi ;
- 5 tibétains,

- pratiques en nourriture pranique,
- techniques de centrage, ancrage, etc.

- coaching d'alignement avec des pensées et émotions déployantes,
- accès, exploration et mises à jour de zones d'ombre limitantes,
- découverte apprentissage de méthodes pour s'en affranchir ;

- etc

Cette retraite s'adresse à vous si vous aspirez à :

- accorder à votre organisme un repos alimentaire et une détoxination profonde,
- découvrir l'alimentation lumière / pranique,
- vivre davantage en accord avec vous-même et votre entourage,
- retrouver une plus grande harmonie et liberté dans votre vie,
- rechercher une meilleure santé globale,
- vous libérer de certaines difficultés récurrentes de votre existence,
- gagner en bien-être et joie de vivre,
- rencontrer des personnes ayant les mêmes aspirations de vie,
- vous relier durablement à vos qualités réelles et ressources personnelles,
- etc.



Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY

Animation et accompagnement assurés par :

Gabriel LESQUOY

- spécialisé en gestion du stress
- fondateur et Directeur de l'Organisme de formations professionnelles Avec Inspire dédié à la santé psychocorporelle et au déploiement de l'individu
- coach en développement personnel et professionnel
- thérapeute énergétique



Gabriel LESQUOY expérimente la nourriture pranique depuis juillet 2012

Dates et horaires de l'atelier :

Début : le lundi 24 Août à 17h00

Fin : le dimanche 6 Septembre à 10h00

Date limite d'inscription : samedi 15 Août 2020



Lieu de la retraite :

Domaine « l'Autre Versant »
180 Chemin Tamaracouta
Mille-Isles, QC JOR 1A0
Canada



Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY

Tarifs :

- retraite de 7 jours : 875 CAD (hors hébergement)
- retraite de 14 jours : 1178 CAD (hors hébergement)
- chambre single : 1043 CAD les 14 nuits / 522 CAD les 7 nuits (hors taxes)
- chambre double : 833 CAD les 14 nuits / 417 CAD les 7 nuits (hors taxes)
- chambre triple : 555 CAD les 14 nuits / 278 CAD les 7 nuits (hors taxes)

L'établissement n'est pas responsable de garantir l'occupation double ou triple.

Ce choix est disponible seulement si les demandes du groupe le permettent ; sinon, le prix demandé est celui de l'occupation simple.

Les draps sont fournis par l'hébergeur. Il vous appartient de contacter « l'Autre Versant » pour réserver votre chambre, le plus tôt possible !

Conditions d'inscription :

- renvoyer fiche d'inscription, questionnaire santé et engagements stagiaires en pièces jointes par mail
- adhérer aux conditions générales d'inscription
- le règlement de votre acompte (50 % atelier) confirme votre réservation
- le solde doit être réglé impérativement pour le 15 Août 2020
- le règlement de l'acompte et le solde seront réglés par :
virement bancaire :

COORDONNÉES BANCAIRES	À remettre à tout organisme demandant vos coordonnées bancaires								
<p>▶ TITULAIRE DU COMPTE LESQUOY GABRIEL</p> <p>▶ DOMICILIATION AGENCE SOCIÉTÉ GÉNÉRALE AGENCE SAINT NICOLAS DE PORT (01441) 19 RUE ANATOLE FRANCE 54210 ST-NICOLAS-PORT TÉL : 03 83 48 10 66</p>	<p>▶ IDENTIFICATION INTERNATIONALE BIC SOGEFRPP IBAN FR76 3000 3024 2900 0203 3788 025</p> <p>▶ RELEVÉ IDENTITÉ BANCAIRE (RIB)</p> <table><tr><td>Banque</td><td>Agence</td><td>Numéro de compte</td><td>Clé</td></tr><tr><td>30003</td><td>02429</td><td>00020337880</td><td>25</td></tr></table>	Banque	Agence	Numéro de compte	Clé	30003	02429	00020337880	25
Banque	Agence	Numéro de compte	Clé						
30003	02429	00020337880	25						

 SOCIÉTÉ GÉNÉRALE

ou par paypal, sur mon compte : pranainspire@orange.fr

Attention, les frais, commissions paypal et bancaires ne sont pas à ma charge !

Contacts :

Gabriel Lesquoy : pranainspire@orange.fr / www.pranainspire.com

Domaine « l'Autre Versant » : www.ressourcement.ca / info@ressourcement.ca / (450) 431-7575



«Se nourrir de lumière, pour une autre conscience, une autre liberté ! »

Bulletin d'inscription retraite les Laurentides 2020

Nom, prénom, âge :
Rue, code postal, ville, pays :
.....
e-mail : Tel port:
Profession :
Vos motivations pour suivre ce stage :
.....
.....
.....

Participation financière :

7 jours : 875 CAD

14 jours : 1 178 CAD

Dates choisies :

atelier de 7 jours : du 24 au 30 Août 2020

atelier de 14 jours : du 24 Août au 6 Septembre 2020

Règlement :

Lors de votre inscription, veuillez procéder svp, au versement d'un acompte de 50 % du montant de la retraite (437 CAD ou 589 CAD) par paypal ou par virement bancaire. Le bulletin est à retourner (sans les CGI) accompagné du questionnaire santé et engagements stagiaires par mail. **Le solde** sera réglé au plus tard le 15 Août 2020.

La confirmation d'inscription vous sera envoyée sur votre messagerie.

J'atteste avoir pris connaissance des Conditions Générales d'Inscription (CGI) reçues avec ce bulletin et je les accepte.

Date : Signature :



« Se nourrir de lumière, pour une autre conscience, une autre liberté ! »

Questionnaire santé strictement confidentiel

Avec Prana Inspire s'engage à ne divulguer aucune information relative à votre santé.

Votre poids :

Votre taille :

Avez-vous des difficultés de santé ou des préoccupations d'ordre médical ? Si oui, développez :

.....
.....

◀ Êtes-vous enceinte ? Êtes-vous diabétique ? Si oui, type 1 ou 2 ?.....

▶ Quelle est votre tension artérielle.....

Êtes-vous épileptique?

Êtes-vous actuellement soigné(e) pour un cancer ? Êtes-vous dialysé(e) ?.....

Avez-vous ou avez-vous eu par le passé des difficultés de santé mentale, comme dépression, angoisse, crises de panique, maniaco-dépression, schizophrénie, etc.? Si oui, développez :

.....
.....

Prenez-vous des médicaments prescrits par votre médecin? Si oui, lesquels ?

.....
.....

Prenez-vous des drogues telles qu'héroïne, cocaïne, ecstasy, amphétamines, cannabis?
Si oui, lesquelles ?

.....
.....

Êtes-vous dépendant alcoolique? Si oui, êtes-vous abstinent ou consommateur ?

.....
.....

Un ami, un membre de votre famille ou votre conjoint participera-t-il aussi à ce stage? Si oui, indiquez son nom, prénom et le type de relation :

.....
.....

Je soussigné, Prénom : Nom :
m'engage à rester sur le lieu du stage pour toute sa durée. Je comprends que participer à ce stage est un engagement réfléchi. J'atteste avoir une santé mentale et physique suffisamment bonnes et avoir donné ici les réponses exactes en répondant à ce questionnaire. **J'atteste par ailleurs disposer d'une assurance mutuelle incluant une couverture spécifique pour tout problème de santé pouvant survenir lors d'un déplacement au Québec.**

Date :Signature :



Avec Prana Inspire

Gabriel LESQUOY

« ENGAGEMENTS STAGIAIRE »

Je soussigné Nom : Prénom :

dans le cadre de la retraite en « pause alimentaire et nourriture Lumière » qui se déroulera en/au/à (lieu) :

du au (mois) (année) , je m'engage par la présente, à :

- m'hydrater durant toute la durée de la retraite. (déshydratation, calculs rénaux ou biliaires possibles)
- ne prendre aucune drogue ni aucune nourriture solide et liquide durant toute la durée de la retraite, sauf prescrit médicalement
- ne pas pratiquer de sport intensif autre que toute activité physique douce telle que marche, yoga, nage, tai-chi, etc. durant toute la durée de la retraite (épouement possible)
- éviter de conduire ma voiture pendant toute la durée de la retraite (ralentissement des réflexes et baisse de la vigilance en pause alimentaire)
- éviter de me rendre en ville sauf si nécessité comme par exemple acheter de l'eau en bouteille. (la nourriture en vitrine et rayon génère des envies de manger)
- en cas de départ anticipé, à mon initiative avant la fin de la retraite, venir en informer l'accompagnant Gabriel Lesquoy ainsi que le groupe des stagiaires, lors de la prochaine réunion collective (maintien de la cohésion de groupe, affirmer et assumer ses choix)
- sauf cas de force majeur, quitter la retraite uniquement au matin, après une nuit de repos et m'être réalimenté légèrement et suffisamment pour retrouver la pleine possession de mes moyens à conduire ma voiture en toute sécurité
- maintenir pendant la retraite la prise de mes médicaments si prescrits médicalement
- ne pas réaliser de séance individuelle à visée bien-être ou thérapeutique à d'autre stagiaire (rôle de l'accompagnant Gabriel Lesquoy, ne pas m'oublier, ne pas me charger d'énergie basse fréquence d'autrui)
- informer l'accompagnant Gabriel Lesquoy si apparaissait durant la retraite un malaise, mal-être, trouble, symptôme physique ou psycho-émotionnel quelconque
- me sentir libre de participer ou non aux ateliers collectifs animés par l'accompagnant Gabriel Lesquoy (aucun atelier n'est obligatoire)
- écouter, respecter mon corps et me reposer selon ce qu'il exprime en niveau de forme générale et qualité de bien-être (cette retraite est une pause alimentaire et mentale, au service et à l'écoute du corps)
- ne pas fermer le verrou de la porte de la SDB pendant la prise de douche ou de bain (malaise possible dû à la chaleur)
- relire cette liste juste avant de venir à cette retraite « pause alimentaire et nourriture Lumière »

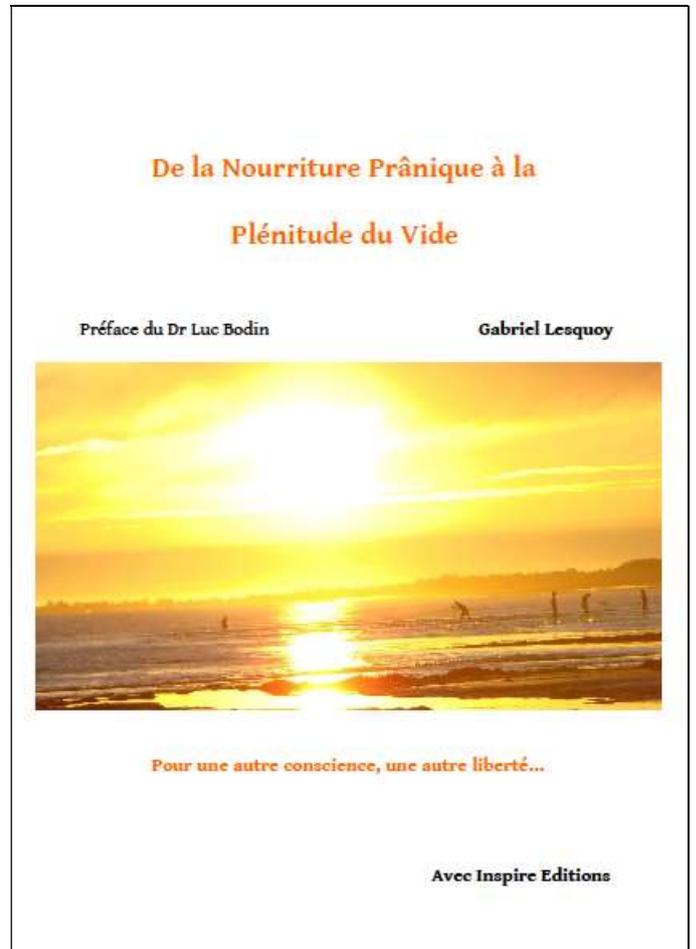
Date :

Signature :

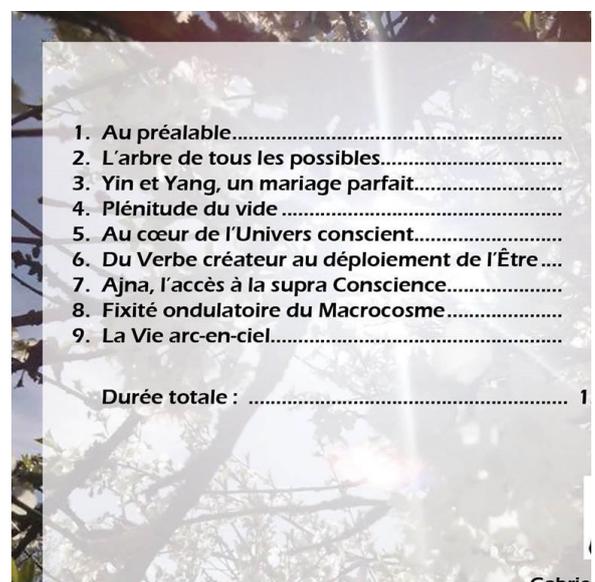
LIVRE (30 CAD)

format 15x21 cm, 221 pages

Comment développer une alimentation nourrissante sur tous les plans ainsi que permettre à notre individualité de se déployer pleinement ? C'est ce à quoi s'est consacré l'auteur de ce livre, fruit de son expérience personnelle, de ses rencontres merveilleuses, illustrées par les apports scientifiques qui valident la possibilité d'une autonomie alimentaire en faveur de la nourriture lumière. En effet, ces pages nous apprennent que bien plus que simplement manger pour survivre, il est possible à chacun de reculer les limites du moi égotique, afin de trouver l'équilibre, l'harmonie, le bonheur en étant pleinement nourri par la vie elle-même. Cette démarche nous invite à une meilleure connaissance de nous-mêmes, grâce au lâcher prise de tout contrôle névrotique et à l'acceptation inconditionnelle de qui nous sommes, grâce au pardon, grâce à un plus grand amour pour soi comme pour toute forme de Vie. C'est au travers de ce paradigme très novateur de la nourriture lumière qu'il est possible de participer à la pleine reconnexion de l'homme à sa dimension physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Alors la vibration du Cœur impulse l'émergence d'une individualité en pleine conscience. Ce livre propose des solutions claires et accessibles pour connaître la liberté et le bonheur en se nourrissant à l'infini de l'Energie Universelle de la Vie !



CD (30 CAD)



Bon de commande

entourer les articles souhaités et le montant total ttc correspondant

articles	prix	frais de port	montant total ttc
1 livre	30 CAD	13 CAD	43 CAD
2 livres	60 CAD	13 CAD	73 CAD
3 livres	90 CAD	13 CAD	103 CAD
1 CD	30 CAD	13 CAD	43 CAD
2 CD	60 CAD	13 CAD	73 CAD
3 CD	90 CAD	13 CAD	103 CAD
1 livre + 1 CD	60 CAD	13 CAD	73 CAD
2 livres + 2 CD	120 CAD	13 CAD	133 CAD
3 livres + 3 CD	180 CAD	15 CAD	195 CAD

Nom :

Prénom :

Adresse :

Code postal :

Ville :

Votre adresse email :

Montant total ttc de votre commande (articles et frais de port) :

Règlement par virement bancaire ou paypal.

Souhaitez-vous une dédicace ? :

A quel prénom ?

CONDITIONS GENERALES D'INSCRIPTION aux stages – ateliers - retraites Avec Prana Inspire

Article 1 : Inscription et paiement

Les inscriptions sont prises en compte à la réception du bulletin d'inscription signé et du règlement total ou partiel par virement bancaire international ou par paypal.

Article 2 : Attestation

Chaque stage suivi donne droit à une attestation délivrée sur demande.

Article 3 : Annulation

Avecprana Inspire se réserve le droit d'annuler un groupe si le nombre de participants est insuffisant pour son organisation ou son fonctionnement ou si des circonstances imprévues l'exigent. En cas d'annulation, les frais d'inscription seront intégralement remboursés dans les jours suivant la notification de l'annulation.

Article 4 : Désistement, interruption

En cas d'annulation par le stagiaire plus de 30 jours avant le début du séminaire, le montant sera intégralement remboursé moins 15 euros pour frais de dossier.

En cas d'annulation entre 15 et 30 jours avant le début du séminaire : 50% du coût total seront retenus.

En cas d'annulation moins de 15 jours avant le début du séminaire ou pour tout séminaire commencé le coût total sera dû.

Tout stage commencé et interrompu par le stagiaire, avec ou sans reprise alimentaire avant la fin du stage ne donnera lieu à aucun remboursement (stage et hébergement).

L'animateur peut décider l'interruption d'un participant à son stage et son retour anticipé à domicile, pour conduite inadaptée au sein du groupe ou mise en danger pour sa propre santé physique et ou psychologique. Le stagiaire se verra alors remboursé des jours de stage non encore réalisés au jour de son départ.

Article 5 : retard au stage - atelier

Quelque soit le motif à tout retard possible d'un participant au stage, ce dernier ne peut demander un quelconque remboursement à Avecprana Inspire qui ne peut être tenu pour responsable.

Article 6 : Propriété intellectuelle

Les enregistrements audio des contenus des séminaires sont soumis à l'autorisation de l'animateur.

Avecprana Inspire et l'animateur sont propriétaires des contenus relatifs aux ateliers et des documents pédagogiques. Toute personne reproduisant ou diffusant ces documents dans un cadre autre que privé est soumise aux peines prévues par la loi.

Article 7 : Différends éventuels

Si une contestation ou un différend ne peuvent être réglés à l'amiable, le litige sera porté devant le Tribunal compétent de Nancy (France).